



nutrire la bellezza

In autunno i **capelli**
sono **protagonisti**
del **consiglio**
di **bellezza integrato**

Il meglio per le chiome

È ora di correre ai ripari: ai capelli secchi, sfibrati e indeboliti dal sole, dai frequenti lavaggi durante le vacanze al mare e da una carenza di cure specifiche nel periodo di relax totale, si aggiunge lo stress del ritorno in città, al lavoro e all'esposizione all'inquinamento atmosferico, dannoso pure per loro. Per non parlare del fattore stagionale, l'autunno, il cosiddetto periodo delle castagne e della caduta fisiologica dei capelli, e l'avvicinarsi dell'inverno con i lunghi mesi di freddo, vento e pioggia. La sensibilità delle nostre clienti al tema **salute e bellezza dei capelli** raggiunge in questo periodo il climax e in farmacia, naturalmente, sono proprio i capelli i protagonisti del consiglio di bellezza esperto e integrato.

IL CHECK UP DEL CAPELLO

Tra i servizi sempre più presenti nella farmacia che investe nel consiglio qualificato, il **check-up del capello** è adesso in primo piano e viene accuratamente promosso su tutti i canali di comunicazione disponibili, a partire dalla vetrina, fino al sito web e al profilo *facebook*. Parliamo di un servizio al pubblico che consolida la percezione di competenza e autorevolezza in materia e che, soprattutto, può aprire la strada a un consiglio approfondito e completo, a 360 gradi. Quale? Quello che crea una strategia articolata e mirata al raggiungimento degli obiettivi di ogni singola cliente e che ai trattamenti topici per il nutrimento, la detersione e la bellezza dei capelli unisce un **supporto sistemico specifico**: l'integratore alimentare che apporta all'organismo le sostanze essenziali per una crescita sana e robusta, per combattere la caduta, per favorire la pigmentazione contrastando l'insorgere dei capelli bianchi, e ancora per prevenire o controllare problematiche specifiche, come la dermatite seborroica.

IL CONSIGLIO ESPERTO

Un vero **programma** risponde in modo profondo al bisogno della cliente e coltiva la sua fiducia consolidando la relazione con la farmacia attraverso un consiglio esperto, che sa andare oltre la vendita del prodotto. A partire da **suggerimenti pratici** per un **miglioramento estetico immediato**, che appaghi il bisogno di bellezza/sicurezza della cliente e la incoraggi al contempo a proseguire correttamente il programma concordato. Parliamo di **piccole dritte pratiche di stile**, come una guida aggiornata alla scelta della tonalità di colore più adatta all'incarnato, magari in linea con le tendenze della stagione.

Non possono poi mancare **utili consigli** che entrano nel merito dello **stile di vita** e di quello **alimentare**, magari con un focus proprio sui cibi ricchi di **nutrienti importanti per la salute dei capelli**, quegli stessi nutrienti protagonisti delle formulazioni degli integratori specifici.

Nella pagina a seguire, ecco l'ormai consueta tabella sinottica creata dallo staff tecnico-scientifico di We! wellness che sintetizza i **principi attivi** più presenti negli integratori per la salute dei capelli, la loro azione principale e alcuni alimenti in cui trovarli.

INTEGRATORI A BASE DI	AZIONE PRINCIPALE	ALLEATI A TAVOLA
CISTINA	aminoacido essenziale per la sintesi della cheratina che costituisce e rinforza i capelli	semi di senape, soia, pollame e frattaglie di pollame, germe di grano tostato (cereali per la colazione), milza di manzo
LISINA	aminoacido essenziale per la sintesi della cheratina	carne bianca e rossa, uova, pesce, soia, legumi (fagioli, lenticchie, piselli)
METIONINA	aminoacido essenziale che partecipa alla sintesi di cheratina, fondamentale nel rafforzare la struttura dei capelli	uova, pesce, carni, cereali, noci del Brasile, semi di sesamo
OMEGA 3	prevengono la desquamazione e l'indebolimento del capello	pesce
VITAMINA B1 o TIAMINA	permette al capello di crescere in modo sano e robusto	soprattutto legumi
VITAMINA B2 o RIBOFLAVINA	favorisce la secrezione sebacea e i processi metabolici	uova, latticini, broccoli, fagiolini
VITAMINA B3 o NIACINA	è fondamentale per la salute del capello perché contribuisce al corretto funzionamento del metabolismo energetico	arachidi, carne bianca (soprattutto tacchino), vitello, fegato di manzo, salmone, tonno, pesce spada, lievito di birra, farro
VITAMINA B4 o ADENINA	migliora l'attività dei follicoli piliferi	carne, cereali, patate, tuorlo d'uovo, pomodori
VITAMINA B5 o ACIDO PANTOTENICO	contribuisce alla robustezza del fusto del capello e ne accelera la ricrescita	uova, arachidi, funghi, fegato, broccoli
VITAMINA B6 o PIRIDOSSINA	è coinvolta nell'assimilazione delle proteine ed agisce sull'enzima 5 alfa-reduttasi contrastando la produzione di DHT	cereali integrali, avocado, banana, nocciole, germe di grano, lievito di birra, carote, lenticchie, gamberetti, tonno, salmone
VITAMINA B8 o BIOTINA (VITAMINA H)	ottimizza il metabolismo lipidico prevenendo l'insorgere della dermatite seborroica	lievito, fegato di vitello, tuorlo d'uovo, latte e formaggio vaccino, frutta secca, grano, riso integrale, lenticchie, piselli, carote, lattuga, cavolfiori, funghi
VITAMINA B9 o ACIDO FOLICO	è fondamentale per la sintesi delle proteine, tra cui la cheratina	agrumi, verdure a foglia scura, pomodori, legumi, germe di grano, lievito di birra, fegato di vitello, cereali
VITAMINA B12	favorisce l'ossigenazione del bulbo pilifero contribuendo a una crescita sana del capello	fegato, latte e derivati, carne, uova
VITAMINA C	favorisce la circolazione del sangue al cuoio capelluto e ai follicoli	agrumi, kiwi, fragole, peperoni, pomodori, broccoli, cavolini di Bruxelles
VITAMINA E	contrastava i radicali liberi, responsabili del deterioramento cellulare e della caduta dei capelli	oli vegetali, cereali integrali
FERRO	è fondamentale per la sintesi dell'emoglobina e l'ossigenazione del sangue che nutre cute e cuoio capelluto e per la produzione dei pigmenti di colore che contrastano l'insorgenza di capelli bianchi	carne rossa, spinaci, frutta
RAME	contribuisce alla sintesi della melanina che colora i capelli e previene la canizie	spinaci, crostacei, patate
MAGNESIO	favorisce lo sviluppo di enzimi che intervengono sia nella produzione di melanina che nella ricrescita dei capelli	verdure, arachidi
ZINCO	favorisce l'attività delle cellule germinative, quindi la crescita dei capelli	carne, pesce
ZOLFO	contrastava i capelli deboli e sfibrati	carni bianche, fegato, prosciutto

BELLO È BUONO

Tutta la ricchezza dell'uovo... con meno colesterolo se di quaglia

Di tanto in tanto sotto processo, l'uovo è oggi unanimemente riconosciuto come alimento ad altissimo valore biologico. Proteine, aminoacidi, vitamine e minerali preziosi lo rendono particolarmente nutriente e utile alla salute del nostro organismo. E, elemento non trascurabile, a un costo davvero basso, accessibile a tutti. In virtù di alcuni suoi nutrienti (tra cui **vitamina D, vitamina B12, folati e selenio**), studi scientifici oggi lo promuovono addirittura ad alimento funzionale per la prevenzione di malattie croniche, come patologie cardiache, disturbi cognitivi e patologie neonatali.

Ma a non aver mai nutrito dubbi sul suo valore è senz'altro la **saggezza popolare**, che da sempre gli riconosce un ruolo centrale non solo sul piano della salute, ma anche su quello della bellezza, in particolare dei capelli. Alzi la mano chi non ha mai sentito parlare di maschere nutrienti *home made* a base di uova. Per fortuna imbrattarsi la chioma di tuorli non è affatto indispensabile perché i nostri capelli possano trarre benessere dalle proprietà dell'uovo: portarlo a tavola è già una buona mossa perché l'organismo assimili, e restituisca anche ai capelli, i benefici di sostanze come **biotina, lisina, metionina, acido pantotenico, vitamine B4 e B12**.

E veniamo al "neo" di questo alimento, il colesterolo! C'è chi

lo considera una vera e propria bomba di LDL da cui tenersi il più possibile lontani, e chi invece si limita a predicarne un consumo ultra-moderato. Ma c'è anche una terza via: introdurre nella dieta le **uova di quaglia**, che per 100 grammi di prodotto contengono meno colesterolo di quelle di gallina, oca, anatra e struzzo, e maggiori quantità di altre sostanze "amiche" della nostra salute.

In particolare, alla specie *Coturnix Japonica* vengono anche ascritte proprietà antiallergiche. L'antica medicina tradizionale giapponese, così come la moderna industria farmaceutica europea, gli riconoscono infatti un'attività modulatrice della reazione allergica.

Oltre che per il loro valore nutrizionale, questi ovetti meritano di frequentare di più le nostre tavole per altre valide ragioni: sono buoni, sono più digeribili ed esteticamente davvero gradevoli!

Per usarli al meglio in cucina, però, ricordiamoci che un uovo di quaglia pesa circa 9 grammi, mentre uno di gallina ne pesa circa 50 (1 uovo di gallina corrisponde grosso modo a 5 uova di quaglia). Essendo così piccolo, naturalmente, i tempi di cottura sono rapidissimi: 2 minuti alla coque, 3 minuti sodo, appena 1 minuto in padella.

UOVA DI QUAGLIA IN COCOTTE CON PATATE E FUNGHI

Una ricetta semplice e autunnale che appaga il gusto e l'occhio, contribuendo al benessere dei capelli. I suoi principali ingredienti, infatti, sono buoni apportatori di: biotina (tuorlo d'uovo, funghi), lisina (uova), metionina (uova), acido pantotenico (uova, funghi), vitamina B4 (uova, patate), vitamina B12 (uova), rame (patate).

Ingredienti per 4 persone

- 2 patate medie
- 400 g di funghi porcini
- ½ cipolla
- 1 pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo ed erba cipollina tritati
- 30 g di burro
- 12 uova di quaglia

Sbucciare, lavare le patate e tagliarle a fettine sottili. Pulire i funghi e affettarli a tocchetti. Spellare e tritare la cipolla, quindi lavare e ridurre in dadini il pomodoro.

Far sciogliere il burro in una padella e unire la patate, cuocendole a fuoco medio fino a dorarle. Aggiungere quindi la cipolla e i funghi, portando avanti la cottura per 5 minuti. Unire il pomodoro, l'aglio, le erbe tritate, mescolare e cuocere a fuoco vivace per alcuni minuti.

Distribuire il composto in 4 cocotte, aggiungere 3 uova di quaglia in ciascuna e completare la cottura in forno già caldo a 180 gradi per 15 minuti circa.



© Fabrizio Gandini